

# Chili Blanco de Pavo

**Sirve:** 6 Porciones

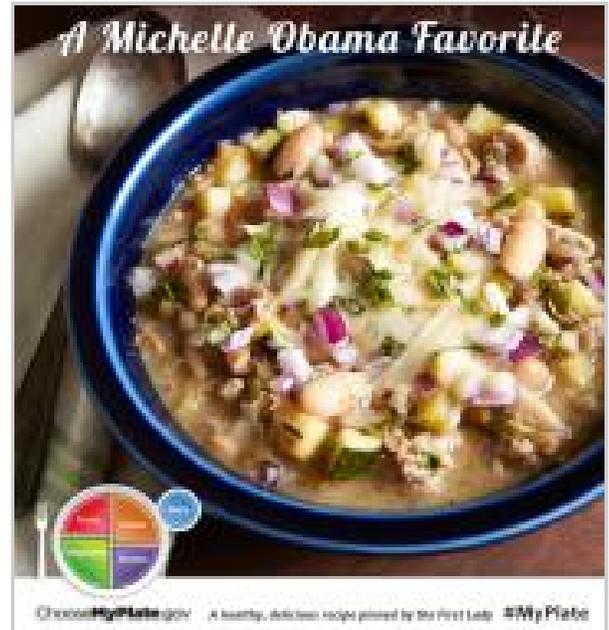
Esta receta de chili blanco de pavo saludable es magnífica, con pequeños tonos verdes por el calabacín, orégano y chiles verdes. Para mantener baja la grasa saturada, usamos una libra de pavo molido y le añadimos bulgur de trigo para aumentar el volumen y la fibra en esta receta de chili. Después de que todos los ingredientes se han añadido a la olla, nos gusta cocinar nuestro chili a fuego lento por cerca de una hora para que desarrolle su mejor sabor, pero si tiene prisa, reduzca la cantidad de líquido por la mitad y cocínelo a fuego lento de unos 20 a 25 minutos.

## Ingredientes

- 3 cucharadas** aceite de oliva extra virgen (o aceite canola)
- 1 libra** pavo molido 93% magro
- 1** cebolla grande (en cubos)
- 4 clavos** ajo (finamente picado)
- 2** calabacines medianos (en cubos, alrededor de 3 1/2 tazas)
- 1/2 taza** bulgur
- 2 cucharadas** orégano seco
- 4 cucharaditas** comino molido
- 1/2 cucharadita** cilantro molido
- 1/2 cucharadita** pimienta blanca
- 1/4 cucharadita** sal
- 2 latas** 15 onzas de frijoles blancos sin sal agregada (enjuagados)
- 2 latas** 4 onzas de chiles verdes (suaves y picantes)
- 4 tazas** caldo de pollo bajo en sodio

## Preparación

1. Caliente el aceite en una olla pesada de acero a fuego medio-alto. Agregue el pavo molido, cebolla, y ajo. Cocine, revolviendo y rompiendo la carne con una cuchara de



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	356	
Grasa total	14 mg	22%
Proteínas	26 g	
Carbohidrato	35 g	12%
Fibra dietetica	10 g	40%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	722 mg	30%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 tazas
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

madera, hasta que la carne ya no esté rosada, de unos 3 a 5 minutos.

2. Añada el calabacín y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el calabacín se comience a suavizar, de 5 a 7 minutos.
3. Añada el bulgur, orégano, comino, cilantro, pimienta blanca y sal y cocine, revolviendo hasta que se sientan los olores, de 30 segundos a 1 minuto.
4. Incorpore los frijoles blancos y los chiles, luego vierta el caldo y ponga a hevir.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubra la olla parcialmente y cocínelo revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y se espese, y que el bulgur esté suave, alrededor de 50 minutos.

A First Lady's Favorite from Eating Well